

# 9月の保健行事

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
3～4カ月児健康相談	4日(月)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和5年4月～5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	6日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和3年12月～令和4年1月生まれ
3歳児健康診査	22日(金)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和元年12月～令和2年1月生まれ
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00～17:00	総合ケアセンター 南三陸 ※歌津総合支所	出産応援ギフトの申請のため、マイナンバーカードと通帳の写しをお持ちください。 ※指定日以外での交付、歌津総合支所での交付を希望する人は事前に連絡願います。

※乳幼児健診の対象者へ個別に通知しています。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 休日救急当番医

### 診療時間

午前9時～午後5時

医療機関により診療可能な年齢や診療時間が異なります。あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

#### ●気仙沼市

3日(日)	鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315
10日(日)	小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890
17日(日)	条南整形外科(田中前)	29-6711
18日(月・祝)	おかだ医院(田中前)	22-3210
23日(土・祝)	三条小児科医院(田中前)	23-0088
24日(日)	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、37.5度以上の発熱者や県内外に旅行後の人は、事前に実施医療機関に電話でご相談ください。

## 歯科休日当番医

### 診療時間

午前9時～正午

(気仙沼市：最終受付は午前11時30分)  
診療時間に変更になる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

#### ●南三陸町

10日(日)	志津川歯科クリニック	46-5678
--------	------------	---------

#### ●気仙沼市

3日(日)	田中前加藤歯科医院(田中前)	22-1167
10日(日)	米倉歯科クリニック(南郷)	22-9955
17日(日)	田中前加藤歯科医院(田中前)	22-1167
18日(月・祝)	金沢歯科医院(新町)	24-1155
23日(土・祝)	菅野歯科医院(赤岩杉ノ沢)	22-2235
24日(日)	条南歯科医院(田中前)	23-5570
10月1日(日)	三浦歯科医院(本吉町)	42-2418

## 虫歯ゼロの子

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



阿部 倫ちゃん



及川 暁穂ちゃん



今野 せなちゃん



須藤 詩乃ちゃん

## 健康コラム

# 9月10日(日)～16日(土)は「自殺予防週間」です

## アフターコロナと心の健康



新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類感染症」に引き下げになったことで、これまでの自粛生活から、徐々に以前の生活に戻りつつあります。

世の中が活気づいてきて、外出する機会や、交流の機会が多くなってきたことは喜ばしいことですが、自粛生活のペースになじんだ体はそのスピードに追い付かず、不調をきたすことが考えられます。加えて、コロナ禍の緊張感を伴う生活が長く続いたことによる疲れが重なり、誰でもうつ病などの病気につながる可能性があります。

今だからこそ、自分の心の状態に目を向けてみましょう。

## 心の健康を保つには

### ① 考え方や見方を工夫してみよう

日頃、良くないことに気持ちが向いていませんか? 実際できていることや、うまくいっていることにも目を向けてみましょう。

### ② 生活習慣を見直そう

無理に予定をつめ込んだりして、生活リズムが乱れていませんか。体調を整えるために、バランスのとれた食事や、良質の睡眠、適度な運動習慣を維持しましょう。

### ③ 自分の時間を大切に

音楽を聴いたり、ゆっくり入浴したり、リラクセスできる時間も確保しましょう。

保健福祉課健康増進係では、随時相談に対応しています。悩みが深くなる前にご相談ください。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員(保健師・栄養士)がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

血圧・筋肉量  
体脂肪測定など  
健康チェックを  
してみましょう

まちの健康相談室  
「ぽかぽか」

- 日時 9月21日(木) 午前10時～午後1時 受け付けは午後0時30分までとなります。
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

**DAIYU HOME CENTER**  
**ダイユーエイト 南三陸店**

※写真はイメージです

**野菜苗各種入荷しました!!**

店内にて  
**100円ショップ**  
好評営業中!

Watts with

税抜**3,000円**以上お買上げで  
毎月8のつく日  
+ 毎週土曜日

**5倍**ポイント

**ダイユーエイト 南三陸店案内図**

TEL 0226-48-5481